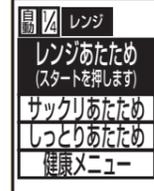
自動メニューでできるお料理一覧

(　)内の数字は、クックブック記載のページ

[1画面め]

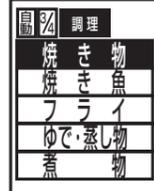
自動 1/4 レンジ
レンジあたため
(スタートを押します)
サックリあたため
しっとりあたため
健康メニュー

[画面表示]	[できるお料理]
レンジあたため	●1000Wのハイパワーでスピーディに仕上がります。
「レンジあたため・スタート」を押すと加熱が始まります	・ごはん、おかずのあたため(28)
サックリあたため	●揚げ物類は、余分な油を落としてサックリと、焼き物類は、焼きたてのように仕上がります。
天ぷら	・すでにできた天ぷらのあたため (常温・冷蔵/冷凍) (31)
調理済みフライ	・市販の調理済み冷凍フライや、すでにできたフライ (常温・冷蔵/冷凍) (31)
焼き魚	・すでにできた焼き魚・焼きとりなどのあたため (常温・冷蔵) (31)
たい焼き・たこ焼き	・すでにできた、たい焼き・今川焼き・たこ焼きなどのあたため (常温・冷蔵/冷凍) (31)
しっとりあたため	●レンジ加熱に比べ、時間はかかりますが、しっとりソフトに仕上がります。
ごはん(常温)	・ごはんのあたため (1～4杯) (33)、うなぎの蒸し寿司 (114)
中華まん	・中華まん(常温・冷蔵/冷凍) (33)
シュウマイ	・シュウマイ(常温・冷蔵/冷凍) (33)
茶わん蒸し	・茶わん蒸し(常温/冷蔵) (33)
健康メニュー	●ヘルシオならではの健康メニューを集約しています。
油を減らすメニュー	・次の「焼き物」「フライ」の自動メニューができます。 「とりの照り焼き」、「とりの塩焼き」、「スペアリブ」、「野菜の肉巻き」、「ローストポーク」、「肉の油抜き」、「とりのから揚げ」、「豚肉の竜田揚げ風」、「とんかつ」、「えびフライ」、「春巻き」
塩を減らすメニュー	・次の「焼き魚」「焼き物」の自動メニューができます。 「塩ざけ・塩さば」、「魚の開き」、「ししゃも」、「ベーコン・ハム」
ビタミン等保存メニュー	・次の「焼き魚」「焼き物」「ゆで物」の自動メニューができます。 「いわしの塩焼き」、「焼き野菜」、「青野菜」、「根菜」、「いも・かぼちゃ」
低カロリーセット	・「セットメニュー」の「低カロリーセット」ができます。
低塩バランスセット	・「セットメニュー」の「低塩バランスセット」ができます。
野菜たっぷりセット	・「セットメニュー」の「野菜たっぷりセット」ができます。

[2画面め]

自動 2/4 レンジ
牛乳あたため
酒のかん
セットメニュー

[画面表示]	[できるお料理]
牛乳あたため	
	牛乳 (1～4杯) (29)
酒のかん	
	酒 (1～4杯) (29)
セットメニュー	
モーニングセット	トースト&アスパラガスのベーコン巻き&目玉焼き (78)、りんごトースト&ポテトサラダカップ (122)、卵とウインナーのロールサンド (122)、グラタンパン&おさつマーマレード (123)、じゃこトースト&ほうれん草ココット (123)、ミートサンド&プチトマトのベーコン巻き (123)
お弁当セット	ささ身ロール (124)、かぼちゃサラダ (124)、肉巻きブロッコリー&トマト (124)、エリンギのベーコン巻き (124)、まいたけのきんぴら (124)、ヘルシー大学いも (124)、牛肉ときのこのソース炒め (124)、かんたんチンジャオ (124)、豚肉と高菜の混ぜご飯(具の調理 (124)、とりそぼろ (125)、いり卵 (125)、じゃがいもカレーソテー (125)、セサミチキン (125)、とりマヨグラタン (125)、タラモサラダ (125)、油揚げのチーズ巻き (125)、じゃがいもとベーコンのバターじょうゆ (125)、豚肉の甘辛炒め (125)、かぼちゃのきんぴら (125)、市販冷凍お弁当用ハンバーグ (125)、市販冷凍お弁当用春巻き (125)
夕食セット	どんぶりごはん&さばのみそ煮&なすのあえ物 (126)、どんぶりごはん&里いもの煮物&ホイル焼き (126)、どんぶりごはん&肉じゃが (127)、どんぶりごはん&肉豆腐 (127)、カレーライス (127)、ハヤシライス (127)
スパゲティ&ソース	スパゲティ&ソース (78)
低カロリーセット	(とり)とりのごまだれ焼き&和風焼き野菜 (129)、とりの南蛮漬け&カラフル焼き野菜 (130)、ささ身の梅肉焼き&なすと厚揚げの香味ソース (130) (魚)あじの辛味焼き&きのこのホイル焼き (130)、さばのおろしソース&里いもサラダ (131)
低塩バランスセット	(減塩)さけのマリネ&なすのチーズ焼き (131)、さばのピリ辛野菜あえ&りんごポテトサラダ (132) (野菜)牛肉ときのこのプルコギ風&ブロッコリーのナムル (132)、しいたけの肉詰め&わかめと春菊の煮びたし (132)
野菜たっぷりセット	(焼き物メニュー) 豚肉とチンゲン菜のみそグラタン&かぼちゃのベイクドサラダ (133)、さけとトマトのレモンハーブ焼き&さつまいものチーズ焼き (133)、ベジバーグ&野菜のチーズ風味焼き (134)、とりときのこ焼き&根菜の和風マリネ (134) (蒸し物メニュー) 白身魚のかぶら蒸し&小松菜とまいたけのごまマヨあえ (134)、ゆで野菜の肉みそがけ&れんこんのめんつゆがけ(135)、白身魚と野菜の香草蒸し&ポテトサラダ (135)、豚肉と野菜のしょうがあんかけ&チンゲン菜と貝柱のあえ物 (135)

[3画面め]

自動 3/4 調理
焼き物
焼き魚
フライ
ゆで・蒸し物
煮物

[画面表示]	[できるお料理]
焼き物	
とりの照り焼き	とりのねぎみそ焼き (84)、ピリ辛チキン (84)、とりの照り焼き (85)、焼きとり (85)、タンドリーチキン (85)、手羽元の香り焼き (85)
とりの塩焼き	チキンガーリックステーキ (82)、とりのゆず風味焼き (83)、とりのトマトソースがけ (83)、とりのもも焼き2種 (83)
グラタン	マカロニグラタン (81)、海の幸の豆乳グラタン (91)、ドリア (91)
ハンバーグ	ハンバーグ (ハンバーグ&ゆで卵&野菜のセット) (90)、豆腐ハンバーグ (90)
スペアリブ	スペアリブ (86)、スペアリブの黒酢風味焼き (86)
野菜の肉巻き	野菜の肉巻き (アスパラガスとにんじん) (大根とにんじん) (白ねぎの和風ロール) (87)
ローストポーク	ローストポークのハーブマリネ焼き (88)
肉の油抜き	豚バラ肉かたまり (86)、とりもも肉 (86)
ベーコン・ハム	ベーコン・ハム (93)
焼き野菜	焼きかぼちゃのコロコロサラダ (92)、焼き野菜サラダ (92)、ピンチョス (92)
焼きいも	焼きいも (80)、ベイクドポテト (80)
カンタン焼物おかず	フライドポテト風おつまみ (76)、じゃがいもの重ね焼き (115)、じゃがいもときのこのグラタン (115)、とりじゃがトマト (116)、ポテトとコーンのらくらくグラタン (116)、じゃがピザ (116)、ポテトのミートソース焼き (116)、キャベツのチーズ焼き (117)、キャベツとウインナーの巣ごもり (118)、ベイクドオニオン (119)、玉ねぎとなすのオイル焼き (119)、トマトの肉詰め (119)、大根とベーコンのチーズ焼き (120)、トマトとレタスの卵ココット (120)、かぼちゃのチーズ焼き (121)
焼き魚	
塩ざけ・塩さば	塩ざけ (97)、塩さば (97)
魚の開き	あじの開き (97)、さんまの開き (97)
ししゃも	ししゃも (97)
魚の漬け焼き	ぶりの照り焼き (96)、さわらのみそ漬け (96)、たいのみそ漬け (96)、さばの黒酢照り焼き (96)
切り身魚の塩焼き	さばの塩焼き (94)
いわしの塩焼き	いわしの塩焼き (95)、いわしの韓国風みそ焼き (95)
さんま・たいの塩焼き	さんまの塩焼き (79)、たいの姿焼き (95)
フライ	
とりのから揚げ	とりのから揚げ (76)、とりのから揚げ(手羽元) (98)、とりの香草パン粉焼き (99)、とりのゆかり衣揚げ (99)、豚肉のから揚げ (99)
豚肉の竜田揚げ風	豚肉の竜田揚げ風 (103)、さばの竜田揚げ風 (103)
とんかつ	とんかつ (101)、ポテトコロッケ (101)、アスパラガスの肉巻きフライ (102)、豆腐カツ (102)、明太子フライ (102)
えびフライ	えびフライ (100)、いわしのフライ (100)、エリンギのフライ (101)
春巻き	ツナのおつまみ春巻き (103)、豚肉とナッツの春巻き (103)
ゆで・蒸し物	
青野菜	ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、アスパラガスなどをゆでる (37)、 温野菜サラダ (ブロッコリーとアスパラガスのサラダ)(ブロッコリーのミモザサラダ) (77)、キャベツの半熟卵サラダ (117)
根菜	大根、にんじん、ごぼうなどをゆでる (37)
いも・かぼちゃ	じゃがいも、さつまいも、かぼちゃなどをゆでる (37)、温野菜サラダ (かぼちゃといんげんのサラダ) (77)、じゃがいもの薬味あえ (115)
ゆで卵・レトルトカレー	ゆで卵・レトルトカレー (ゆで卵&冷凍ごはん&レトルトカレー) (80)
茶わん蒸し	茶わん蒸し (104)、うなぎの大皿蒸し (104)、洋風茶わん蒸し (104)
酒蒸し	蒸しどりのサラダ仕立て (106)、蒸しどりのカシューナッツソース (106)、ぶりの酢煮 (107)、あさりの酒蒸し (107)、えびのサラダ (107)
赤飯	赤飯 (113)、山菜おこわ (113)
手作りシュウマイ	手作りシュウマイ (105)、しいたけシュウマイ (105)、肉団子のもち米蒸し (105)
カンタン蒸物おかず	キャベツと厚揚げの卵とじ (117)、キャベツのみそ蒸し (117)、キャベツと梅じその豚しゃぶ (118)、キャベツと蒸しどりの中華風 (118)、キャベツのザワークラウト風 (118)、アスパラガスの簡単ぎょうざ (119)、蒸しベーコン巻き (120)、キムチ豆腐 (120)、いろいろ野菜の蒸し煮 (121)、白身魚のねぎとろ蒸し (121)、たらのちり蒸し (121)
煮物	
乾物の煮物	切り干し大根の煮物 (108)、ひじきの煮物 (108)
野菜の煮物	里いもの煮物 (109)、かぼちゃの煮物 (109)
魚の煮つけ	かれいの煮つけ (112)、さばのみそ煮 (112)
肉の煮物	とりの柔らか梅酒煮 (110)、豚の角煮 (110)、とりの赤ワイン煮 (111)、肉じゃが (109)
煮豆	黒豆 (112)、昆布豆 (112)

[4画面め]

自動 4/4 調理
お菓子・パン

[画面表示]	[できるお料理]
お菓子・パン	
クッキー	型抜きクッキー (136)、おからクッキー (137)、アイスボックスクッキー (137)
スポンジケーキ	スポンジケーキ (138)、チョコレートケーキ (139)、ボールDEケーキ (153)
ロールケーキ	ロールケーキ3種 (141)
シフォンケーキ	シフォンケーキ5種 (140)
シュークリーム	シュークリーム (147)、エクレア (147)、パイシュー (148)
プリン	プリン (なめらかタイプ) (144)、豆乳プリン (なめらかタイプ) (144)、プリン (145)、チョコレートプリン (145)
カンタン焼きおやつ	揚げパン (150)、食パンピザ (150)、チョコチップ&バナナケーキ (150)
カンタン蒸しおやつ	蒸しパン (151)、チーズ蒸しパン (151)、カップリン (151)
ロールパン	ロールパン (156)
フランスパン	フランスパン3種 (158)
ピザ	クリスピーなピザ (160)、レギュラーピザ (161)